

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长寿之道

109岁，她们为何健康而长寿？

□ 杨蕴石

住进养老院有一段时间了，发现几个百岁老人和90岁以上的老人都有一套养生的好习惯，且举两例。

第一位，姓余的老太太。不久前的3月31日，院里为她109岁的生日，举办了隆重的庆生活动。余老太的特点是：

一、少食

她生长在贫困的农家，从小到老，没吃过什么荤菜。牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉，这辈子都没尝过，连鸡蛋也只吃汤及薄炖蛋，不吃茶叶蛋和酱焿蛋。此刻，生活在养老院，一日三顿饭，每餐半碗粥，少许蔬菜，便打发了一天。前一阵子有好几天厌食，不想吃。这下领导着急啦，她是我们院的“熊猫”，疏忽不得，立即送三甲医院去检查身体。在医院住了4天，回来啦。医生结论是：没有任何疾病，一切正常。大伙听了，真是“惊呆了”“喜呆了”。连营养也不缺乏？真应了一种说法——“腹中少食者，寿！”

二、勤劳

余老太从小热爱劳动。从她两只脚能迈开、走到田里开始，就背了花袋跟着大哥哥大姐去挑荠菜，割羊草。以后一生过着“面朝黄土背朝天”，日出而作，日入而息的生活，一直到她98岁时还在田里拔草。

她对我们说，种田很快乐，越做越有经验，家里一年到头不缺粮，什么黄豆、赤豆、蚕豆、绿豆、芝麻，样样有。

如今在养老院，她也是好动者，自己的事尽量自己做，不让护工做。对她来说，劳动是她生命的第一需要。

三、善良

余老太，嫁夫不淑，他不干活，一直游荡在外。余老太幽默地说：“他常常不睡在家里，吃好晚饭往外走，睡到别人的家里去，有时几天几夜不回来，我也不去管他。第二天，早上很迟回家，还要打我。”丈夫在43岁时死了。于是她扛起这个有四个女儿一个儿子的家。她没有办法，但说想想有没有丈夫都一样，靠不上丈夫，只有自己加倍劳动。于是，她不光种好田里的庄稼，还养了两头牛以及羊和鸡，增加收入。几年后还体面地为儿女安排好男婚女嫁，完成了一个母亲的任务。

四、健谈

她109岁，可是耳聪目明，记性好，个性活跃。见熟人会主动招呼搭讪。她热情好客，喜欢聊天。她谈话时，精力充沛，滔滔不绝，人家都爱听她说许多过去的事。有种说法，老人要唠叨，唠叨使脑子活络，反应灵活，对健康有利。看余老太的性格，我信此说。

第二位，徐老太。今年98岁，入院有十多年了，是位退休职工。她的特点是：

一、老而好学

徐老太的学历是小学三年级，她感到终身遗憾的就是没有文化。于是一入养老院，她决心自学，争分夺秒读书，看报，查字典，背成语。目前她能顺利地使用智能手机，写短信十分积极，与亲友们频繁联系，短信的文字表达，达到语句通顺流畅，用词确切，条理清楚，句读分明，相当于一位高中生的水平。日积月累，她的文化水平很快提高了。于是手机上猜谜活动，她积极参加，多次艰深的谜语，连中学语文教师也猜不出，她却能猜出，足见她成语娴熟，知识面广。她已是位有文化知识修养的老人，受人尊敬。

二、多才多艺

徐老太除了读书外，还自掏腰包，购买了许多手工材料，按照介绍，精心地把一堆红红绿绿的塑料，做成一朵朵、一束束、一枝枝五彩缤纷的塑料花，漂亮极了，有牡丹、百合、山茶、菊花等各种花卉。同时也制作了一种团扇，圆形的，是古代美女使用的那种绢纺小扇子，既轻巧又漂亮，扇面上，徐老太画上各种花卉插图。这些塑料花和小扇子的做工已达到了可出售的艺术水平。

徐老太做了很多手工艺品，送给院里的老人们，大家都非常喜欢。这些手工艺品人见人爱，只要谁开口问她，她都毫不吝啬地慷慨奉送。这件事在院里有口皆碑。

三、活跃喜动

徐老太只要院里有什么活动，她都会积极参加。如她耳背，但参加唱歌班。她说她听不清，但唱得出，所以一定要参加。事实证明，她唱得不输给别人，她唱得准，唱得熟。她的手机玩得也不错，还报名参加手机学习班，为的是精益求精。

徐老太，整天的时间总是排得满满的，她珍惜时间，没有一分钟闲着。但她忙碌着也快乐着。

银发无忧

起床的学问

□ 董月光

母亲第一次脑梗，是在我的家，记得早晨大概九点光景。女儿听到卫生间有很大动静，跑过去一看，说姥姥要仰面摔倒了，幸而被她拦腰拼全力使劲抱住。我们立即冲过去，叫了“120”。虽然病情来势凶猛，但由于抢救及时，不久，母亲就恢复了健康。

几个月前，我清晨刚要起床，忽然感觉脑后钝钝地被什么一击，家人陪我马上去医院，途中还有呕吐，医生让我做了脑CT与核磁共振，是“腔梗”，及时服药后无碍。

前面两例都说明我们老年人，如果遇到不适，无论轻重都应该请医生判断，把危险降到最低，否则后果不堪设想，追悔莫及。

最近在手机里读到各种帖子，提醒老者清晨起床，必须做到几件事，归纳后四点要牢记：

- 1.静坐五分钟缓冲脑部血液，让自己平稳后，再继续下一步行动。
- 2.起床前，先喝一杯温开水，补充水分，让血液循环恢复正常，降低心脑血管发病率。我觉得

这点很重要，于是和先生每天睡觉前，在保温瓶里盛好温开水。半夜口渴喝几口，清早将水喝完。这不仅预防脑梗塞，也起到润肠通便、清除体内垃圾之功效。

3.先不急于起床，在床上活动活动身体。老年人因为脑供血不足，猛地下床容易引起不适。这点很容易理解。让我们做一些准备，提醒大脑这个司令部，我们要开始运动了。大脑便向各个部门发出指令，让腿脚腰积极配合，以免猝不及防的动作给大脑不良的刺激。

4.起床后打开窗户通风。我即便冬日也是开一扇窗户睡觉。因为紧闭门窗空气不流通，不宜于健康。试想一下，浑浊的空气如何让我们头脑清醒？尤其老年人，更加需要清新、流动的空气，让我们大脑接收到充分的氧气。

清晨打开窗户，楼下小区里的花香，直入心底。冬日的腊梅清香优雅、文静；春天的栀子花的幽香令人遐想……生活是美好的，天天好心情，足以决定我们晚年的生活质量。

饮食有方

老人不宜吃哪些食物

□ 家萍

家有一老如有一宝，但是老年人的日常生活照顾也是个难题，老人日常生活中有哪些食物是不宜吃的呢？

一、油炸类

老人味觉明显减退，因此都喜欢吃油炸类味道香浓的食品。但是，这类食品含脂量甚高，一次食入较多，胃肠道难以承受，容易引起消化不良，还易诱发或加重胆、胰疾患。

特别要指出的是，常食油炸食品，可增加患疾病的危险性，因为多次使用的油里含有较多的致癌物质。比如炸油条的面粉里一般加入一定量的明矾，而明矾里有多量的铝，如果老年人常食油条，可使铝在体内蓄积，研究证明，铝与老年痴呆和骨质疏松有因果关系。

二、熏烤类

食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质。老年人抵抗力下降，如果经常食熏烤类食品，则会增加患癌特别是胃癌的危险性。

三、腌渍类

腌渍类食品一般含盐量高，而维生素含量甚低（维生素C在腌制过程中大多被破坏），如果常吃这类食品，容易引起胃肠道疾患。

四、酱制品

包括酱油、大酱和各种酱菜。它们普遍含盐量极高，如果常吃这类食品，会使老年人在不自觉中摄入过量食盐，从而加重心血管和肾脏的负担，对老年人的健康十分不利，特别是心血管或肾脏疾病患者更应注意。

五、冷饮类

冷饮食品进入胃后，会导致胃液分泌下降，易引起胃肠道疾病，甚至可诱发心绞痛和心肌梗死，对患心血管病的老年人尤为不利。

六、甜食类

甜食含糖量高，如果摄入过多可引起肥胖，因多余的糖在体内可转化为脂肪。糖类摄入过多，还可引起无机盐缺乏。

养生一得

朗诵养生法

□ 柳木

生活中，凡是与同事好友及其他了解了情况的人通电话或者发言讲话，他们无不夸奖我有精气神，说话底气十足，声音洪亮，根本不像病人。

能做到这样，是我患病多年来坚持多法养生保健的结果，其中就有“朗诵养生法”——每天大声地朗读几首诗词或一篇韵律优美的文章。每次朗诵后我就感到心情舒畅，精神振奋。

朗诵有什么好处呢？我的体会：一个人在专心投入朗诵时，似乎忘记了空间和时间的存在，心灵也随文章诗词的意境天马行空般地飞腾起来，在快与慢的节奏和抑扬顿挫的声情中调动了情绪，充实了精神，陶冶了情操。再配合腹式深呼吸，更是可以中气十足。

就这样我每天坚持朗诵，再加上其他的养生方法锻炼，即使有过两次脑卒中的我，依然保持良好的精神状态和清亮的嗓音。

